



## Aspetti generici rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- devono assicurarsi che le porte trasportabili siano solidamente ancorate al terreno.
- hanno cura che i giocatori indossino indumenti sportivi adeguati e che abbiano tolto o fissato orologio, gioielli e simili.
- verificano che i giocatori scelgano scarpe adeguate al terreno di gioco.
- provvedono a far rimuovere ostacoli che potrebbero fare scivolare o inciampare (ad es. rimuovere palloni, ecc.).
- usano palloni di dimensioni e peso adeguati.
- garantiscono il rispetto di regole e materiali adeguati all'età e al livello.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- controllano che in allenamento e nelle partite i giocatori usino sempre i parastinchi e una protezione della caviglia.
- si assicurano che i giocatori che rientrano dopo una lesione al ginocchio o alla caviglia indossino un'adeguata protezione articolare (ad es. cavigliera, tape, ecc.).
- ricordano di portare occhiali adatti allo sport a chi indossa occhiali o lenti a contatto.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- garantiscono il rispetto delle regole di gioco sia nell'allenamento che in competizione.
- provvedono a far conoscere a tutti le 5 regole del fair play e a garantirne il rispetto sia durante l'allenamento che nelle competizioni:
  - do l'esempio
  - accetto le decisioni
  - gioco in modo responsabile
  - mantengo la calma
  - penso e reagisco in modo positivo
- svolgono un programma di riscaldamento muscolare adeguato corredato da esercizi per la prevenzione all'inizio di ogni sequenza di allenamento.
- svolgono ad intervalli regolari degli esercizi per stabilizzare le articolazioni del piede e del ginocchio come pure un pro-

gramma adeguato di rafforzamento e allungamento della muscolatura delle gambe e del torso.

- garantiscono un'adeguata intensità dell'attività in allenamento e in partita, soprattutto, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. lesioni, malattia, ecc.).
- organizzano i campi in modo da ridurre al minimo il rischio di collisioni e ostacoli all'inciampo durante esercizi e forme di gioco che si svolgono uno accanto all'altro.
- giocano quando è possibile a Futsal in palestra rispettando le regole e usando palle e scarpe adeguate (v. Safety Tool upi).
- provvedono a un numero adeguato di pause con approvvigionamento di liquidi e energia.

## Allenamento del colpo di testa specifico per bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- migliorano la consapevolezza del corpo dei giocatori (tensione muscolare).
- sviluppano i prerequisiti fisici per giocare con colpi di testa.
- utilizzano palle leggere non troppo gonfie.
- lasciano che i giocatori si esercitino con i palloni che si lanciano a vicenda.
- Eseguono solo una parte dell'allenamento con esercizi di colpo di testa e prestano sempre attenzione a una buona qualità dell'esecuzione tecnica.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- utilizzano palloni di taglia e peso adeguati.
- provvedono a utilizzare regole e materiale adeguati all'età e al livello.

